

8月1日～8月31日まで 夏休み特別企画

・夏休みポイントラリー!

お風呂、物販、レストラン全てご利用で何か良いことあるかも!?
※詳細は来てからのお楽しみ!

・子供料金300円→150円(中学生以下)

8月11日～8月15日

夏の薬草フェア

当帰茶、当帰うどん、当帰パン、当帰パウンドケーキなど当帰づくしフェア開催!

8月13日

夏祭り 今年はレモン風呂で爽やかに!

体験コーナー 10:00～15:00

・ちーたん陶芸コンテスト
・木工教室 ・フラワーボトル
・どんぐりアート教室 ・スラップブックング
縁日も行います!ぜひ親子で来てくださいね～!

緑の薬箱～メディカルハーブ通信～

Vol. 14

夏バテや熱中症予防に

ハイビスカス

このハーブの名前から、あっハワイのあの花…と思われる方もあると思いますが、今回のメディカルハーブ、ハイビスカスは学名: Hibiscus sabdariffa (ヒズル サダリカ)、アオイ科、一年草で別の種となります。古代エジプトの美の女神～Hibis (ヒビス) を語源として、花はクリーム色で中心が赤く神にささげる花とされていました。ハーブティーでは、がく部を使用し綺麗な赤、ルビー色のハイビスカスティーは世界中で人気を博しています。中国では、洛神花茶 (ワカシ) として親しまれています。

8月の猛暑、夏バテ防止や熱中症予防に取り入れていただきたいハーブです。このティーの特徴は酸味で、成分のクエン酸、リンゴ酸、ハイビスカス酸などの植物酸にミネラルも含む為、体内のエネルギー代謝と新陳代謝を高め運動による肉体疲労を回復させる働きがあります。この他にアントシアニン色素、粘液質、ペクチンなども含んでいます。

このハイビスカスティーが有名になったのは、東京オリンピックでのマラソンで王者アベベ選手やドイツの選手団がハイビスカスティーを「天然のスポーツドリンク」として試合中に飲み見事金メダルを獲得したところによります。作用・適応は、肉体疲労、筋肉痛・肩こり・腰痛や、疲れ目の眼精疲労、食欲不振、循環不良、便秘、風邪、上気道カタルです。



ティーでの強めの酸味が苦手な方や成分パワーアップの為、天然のビタミンCを豊富に含むローズヒップとのブレンドにより酸味をまろやかにし栄養補給や美容効果もアップする黄金ブレンドとなります。また、ハイビスカスとペパーミントの2対のブレンドは、酸味も和らぎ、夏の朝の爽やかなハーブティーとしてもおすすめです。

最後に、ハイビスカスの夏使い～いつもの手作りシソジュースのクエン酸の代わりにこのドライハーブのハイビスカスを加えシソと一緒に煮出し最後に糖類を加えたシソ&ハイビスカスジュースで夏バテ対策バージョンアップ版としてお試しください。

Tellus (テルリス) ～大地の女神～

日本メディカルハーブ協会認定 シニアハーバルセラピスト 大地由美